

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

WTOREK 16.09.2025

|                  | Dieta podstawowa                                                                                                    |                 | Dieta lekkostrawna                                                                                                  |                 | Dieta cukrzycowa                                                                                                      |                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                  | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Zupa mleczna z kaszką (1,7)                                                                                         | 250             | Zupa mleczna z kaszką (1,7)                                                                                         | 250             | Zupa mleczna z kaszką (1,7)                                                                                           | 250             |
|                  |                                                                                                                     | 250             |                                                                                                                     | 250             |                                                                                                                       | 250             |
|                  | kawa zbożowa /herbata (1,7)                                                                                         | 100             | kawa zbożowa /herbata (1,7)                                                                                         | 100             | kawa zbożowa /herbata (1,7)                                                                                           | 100             |
|                  |                                                                                                                     | 15              |                                                                                                                     | 15              |                                                                                                                       | 15              |
|                  | Chleb zwykły (1,)                                                                                                   | 60              | Chleb pszenny (1,)                                                                                                  | 60              | Chleb razowy (1,6,11)                                                                                                 | 60              |
|                  |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                       | 30              |
|                  | Masło(7)                                                                                                            | 100             | Masło(7)                                                                                                            | 100             | Masło(7)                                                                                                              | 100             |
|                  |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                       |                 |
|                  | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                |                 | Pasta twarogowa (3,7,)                                                                                              |                 | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                  |                 |
|                  | Szynka gotowana(6,9)                                                                                                |                 | Szynka gotowana(6,9)                                                                                                |                 | Szynka gotowana(6,9)                                                                                                  |                 |
|                  | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,                                                                         |                 | Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,                                                                          |                 | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,                                                                           |                 |
| II Śniadanie     | Ciastka kruche (1)                                                                                                  | 40              | Ciastka kruche (1)                                                                                                  | 40              | Kefir (7)                                                                                                             | 200             |
|                  | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach |
| Obiad            | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)                                                                                    | 300             | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)                                                                                    | 300             | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)                                                                                      | 300             |
|                  | Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)                                                                          | 350             | Pierogi z mięsem (1,3,7,)                                                                                           | 350             | Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)                                                                            | 350             |
|                  | Surówka z kapusty kiszanej                                                                                          |                 | Surówka z marchewki                                                                                                 | 100             | Surówka z kapusty kiszanej                                                                                            |                 |
|                  |                                                                                                                     | 100             |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                       | 100             |
| Podwieczorek     | Salatka z owoców sezonowych                                                                                         | 100             | Salatka z owoców sezonowych                                                                                         | 100             | Pomidorki koktajlowe                                                                                                  | 100             |
| Kolacja          | herbata                                                                                                             | 250             | herbata                                                                                                             | 250             | herbata                                                                                                               | 250             |
|                  |                                                                                                                     | 100             |                                                                                                                     | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 35              | Chleb pszenny                                                                                                       | 35              | Chleb razowy                                                                                                          | 35              |
|                  |                                                                                                                     | 15              |                                                                                                                     | 15              |                                                                                                                       | 15              |
|                  | Chleb razowy                                                                                                        | 150             | Masło(7)                                                                                                            | 150             | Masło(7)                                                                                                              | 150             |
|                  |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                       | 30              |
|                  | Masło(7)                                                                                                            |                 | Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi                                                                  |                 | Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi                                                                    |                 |
|                  | Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi                                                                  |                 | Schab pieczony (6)                                                                                                  |                 | Schab pieczony (6)                                                                                                    |                 |
|                  | Schab pieczony (6)                                                                                                  |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                       |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3007<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 363g w tym cukry 22g<br>Sól 10g,Błonnik 35 |                 | KCAL: 3030<br>BIAŁKO: 126g<br>TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 358g w tym cukry 23g<br>Sól 10g,Błonnik 45 |                 | Kcal : 2499<br>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g<br>BIAŁKO: 112g<br>Węglowodany 345g w tym cukry 21g<br>Sól 2,3g,Błonnik 39 |                 |
|                  | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                        |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                            |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                            |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Zupa mleczna z kaszką (1,7)                                                                                         | 250             | Zupa mleczna z kaszką (1,7)                                                                                         | 250             | Zupa mleczna z kaszką (1,7)                                                                                           | 250             |
|                  |                                                                                                                     | 250             |                                                                                                                     | 250             |                                                                                                                       | 250             |
|                  | kawa zbożowa /herbata (1,7)                                                                                         | 100             | kawa zbożowa /herbata (1,7)                                                                                         | 100             | kawa zbożowa /herbata (1,7)                                                                                           | 100             |
|                  |                                                                                                                     | 15              |                                                                                                                     | 15              |                                                                                                                       | 15              |
|                  | Chleb zwykły (1,)                                                                                                   | 60              | Chleb pszenny (1,)                                                                                                  | 60              | Chleb zwykły (1,)                                                                                                     | 60              |
|                  |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                       | 30              |
|                  | Masło(7)                                                                                                            | 100             | Masło(7)                                                                                                            | 100             | Masło(7)                                                                                                              | 100             |
|                  |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                       |                 |
|                  | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                |                 | Pasta twarogowa (3,7,)                                                                                              |                 | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                  |                 |
|                  | Szynka gotowana(6,9)                                                                                                |                 | Szynka gotowana(6,9)                                                                                                |                 | Szynka gotowana(6,9)                                                                                                  |                 |
|                  | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,                                                                         |                 | Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,                                                                          |                 | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,                                                                           |                 |

|                  |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| II Śniadanie     | Ciastka kruche (1)                                                                                                  | 40  | Ciastka kruche (1)                                                                                                  | 40  | Ciastka kruche (1)                                                                                                  | 40  |
|                  |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |
| Obiad            | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)                                                                                    | 300 | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)                                                                                    | 300 | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)                                                                                    | 300 |
|                  | Pierogi z mięsem G (1,3,7,)                                                                                         | 350 | Pierogi z mięsem (1,3,7,)                                                                                           | 350 | Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)                                                                          | 350 |
|                  | Surówka z marchewki                                                                                                 | 100 | Surówka z marchewki                                                                                                 | 100 | Surówka z kapusty kiszonej                                                                                          | 100 |
|                  |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |
|                  |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |
| Podwieczorek     | Salatka z owoców sezonowych                                                                                         | 100 | Salatka z owoców sezonowych                                                                                         | 100 | Salatka z owoców sezonowych                                                                                         | 100 |
|                  |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                     |     |
| Kolacja          | herbata                                                                                                             | 250 | herbata                                                                                                             | 250 | herbata                                                                                                             | 250 |
|                  |                                                                                                                     | 100 |                                                                                                                     | 100 |                                                                                                                     | 100 |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 35  | Chleb pszenny                                                                                                       | 35  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 35  |
|                  |                                                                                                                     | 15  |                                                                                                                     | 15  |                                                                                                                     | 15  |
|                  | Chleb razowy                                                                                                        | 150 | Masło(7)                                                                                                            | 150 | Chleb razowy                                                                                                        | 150 |
|                  |                                                                                                                     | 30  |                                                                                                                     | 30  |                                                                                                                     | 30  |
|                  | Masło(7)                                                                                                            |     | Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi                                                                  |     | Masło(7)                                                                                                            |     |
|                  | Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi                                                                  |     | Schab pieczony (6)                                                                                                  |     | Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi                                                                  |     |
|                  | Schab pieczony (6)                                                                                                  |     |                                                                                                                     |     | Schab pieczony (6)                                                                                                  |     |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3007<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 363g w tym cukry 22g<br>Sól 10g,Błonnik 35 |     | KCAL: 3030<br>BIAŁKO: 126g<br>TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 358g w tym cukry 23g<br>Sól 10g,Błonnik 45 |     | KCAL: 3007<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 363g w tym cukry 22g<br>Sól 10g,Błonnik 35 |     |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:  
1. Zboża zawierające gluten    2. Skorupiaki i produkty pochodne    3. Jaja i produkty pochodne    4. Ryby i produkty pochodne    5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne    7. Mleko i produkty pochodne    8. Orzechy    9. Seler i produkty pochodne    10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu    12. Dwutlenek siarki    13. Łubin    14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

| ŚRODA 17.09.2025 |                                                           |                 |                                                           |                 |                                                           |                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|
|                  | Dieta podstawowa                                          |                 | Dieta lekkostrawna                                        |                 | Dieta cukrzycowa                                          |                 |
|                  | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Owsianka na mleku (1,7)                                   | 250             | Owsianka na mleku (1,7)                                   | 250             | Owsianka na mleku (1,7)                                   | 250             |
|                  |                                                           | 250             |                                                           | 250             |                                                           | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                | 100             |
|                  |                                                           | 15              |                                                           | 15              |                                                           | 15              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                        | 50              | Chleb pszenny (1,7)                                       | 50              | Chleb razowy (1,7)                                        | 50              |
|                  |                                                           | 30              |                                                           | 30              |                                                           | 30              |
|                  | Masło(7)                                                  | 100             | Masło(7)                                                  | 100             | Masło(7)                                                  | 100             |
|                  | Serek topiony (7)                                         |                 | Serek homogenizowany (7)                                  |                 | Serek topiony (7)                                         |                 |
|                  | Szynka drobiowa(6,9)                                      |                 | Szynka drobiowa(6,9)                                      |                 | Szynka drobiowa(6,9)                                      |                 |
|                  | Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, |                 | Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, |                 | Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, |                 |
|                  |                                                           |                 |                                                           |                 |                                                           |                 |
| II Śniadanie     | Banan                                                     | 230             | Banan                                                     | 230             | Sok pomidorowy                                            | 300             |
|                  | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach |
| Obiad            | Zupa jarzynowa (1,7,9) G                                  | 300             | Zupa jarzynowa (1,7,9) G                                  | 300             | Zupa jarzynowa (1,7,9) G                                  | 300             |
|                  | Schab w sosie własnym D                                   | 150             | Schab w sosie własnym                                     | 150             | Schab w sosie własnym                                     | 150             |
|                  | Ziemniaki                                                 | 200             | Ziemniaki                                                 | 200             | Ziemniaki                                                 | 200             |
|                  | Mini marchewki G (7)                                      | 100             | Salata z jogurtem (7)                                     | 100             | Mini marchewki (7)                                        | 100             |
|                  |                                                           |                 |                                                           |                 |                                                           |                 |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy (7)                                        | 100             | Jogurt owocowy (7)                                        | 100             | Jogurt naturalny (7)                                      | 100             |
|                  |                                                           |                 |                                                           |                 |                                                           |                 |

|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Kolacja          | herbata                                                                                                               | 250             | herbata                                                                                                               | 250             | herbata                                                                                                               | 250             |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 35              | Chleb pszenny(1,7)                                                                                                    | 15              | Chleb razowy                                                                                                          | 15              |
|                  |                                                                                                                       | 15              |                                                                                                                       | 60              |                                                                                                                       | 60              |
|                  | Chleb razowy                                                                                                          | 60              | Masło(7)                                                                                                              | 30              | Masło(7)                                                                                                              | 30              |
|                  |                                                                                                                       | 30              |                                                                                                                       | 50              |                                                                                                                       | 50              |
|                  | Masło(7)                                                                                                              | 50              | Galantyna drobiowa (6)                                                                                                |                 | Galantyna drobiowa (6)                                                                                                |                 |
|                  | Galantyna drobiowa (6)                                                                                                |                 | Szynka drobiowa (6,9)                                                                                                 |                 | Ser żółty (7)                                                                                                         |                 |
|                  | Ser żółty (7)                                                                                                         |                 | Papryka, pomidor                                                                                                      |                 | Papryka ,ogórek kiszony                                                                                               |                 |
|                  | Papryka ,ogórek kiszony                                                                                               |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2743<br>BIAŁKO: 133g<br>TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 316g w tym cukry 21g<br>Sól 3,8g,Błonnik 39g |                 | KCAL: 2674<br>BIAŁKO: 123g<br>TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 306g w tym cukry 20g<br>Sól 3,8g,Błonnik 39g |                 | KCAL: 2685<br>BIAŁKO: 131g<br>TŁUSZCZ;114g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 351g w tym cukry 12g<br>Sól 3,8g,Błonnik 49  |                 |
|                  | Dieta ciężowa/matki karmiące                                                                                          |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                              |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                            |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Owsianka na mleku (1,7)                                                                                               | 250             | Owsianka na mleku (1,7)                                                                                               | 250             | Owsianka na mleku (1,7)                                                                                               | 250             |
|                  |                                                                                                                       | 250             |                                                                                                                       | 250             |                                                                                                                       | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                            | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                            | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                            | 100             |
|                  |                                                                                                                       | 15              |                                                                                                                       | 15              |                                                                                                                       | 15              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 50              | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                   | 50              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 50              |
|                  |                                                                                                                       | 30              |                                                                                                                       | 30              |                                                                                                                       | 30              |
|                  | Masło(7)                                                                                                              | 50              | Masło(7)                                                                                                              | 50              | Masło(7)                                                                                                              | 50              |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Ser topiony (7)                                                                                                       |                 | Ser topiony (7)                                                                                                       |                 | Ser topiony (7)                                                                                                       |                 |
|                  | Szynka drobiowa (6,9)                                                                                                 |                 | Szynka drobiowa (6,9)                                                                                                 |                 | Szynka drobiowa (6,9)                                                                                                 |                 |
|                  | Papryka                                                                                                               |                 | Papryka                                                                                                               |                 | Papryka                                                                                                               |                 |
|                  | Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,                                                             |                 | Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,                                                             |                 | Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,                                                             |                 |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |
| II Śniadanie     | Banan                                                                                                                 | 230             | Banan                                                                                                                 | 230             | Banan                                                                                                                 | 230             |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |
| Obiad            | Zupa jarzynowa (1,7,9) G                                                                                              | 300             | Zupa jarzynowa (1,7,9) G                                                                                              | 300             | Zupa jarzynowa (1,7,9) G                                                                                              | 300             |
|                  | Schab w sosie własnym D                                                                                               |                 | Schab w sosie własnym                                                                                                 |                 | Schab w sosie własnym                                                                                                 |                 |
|                  | Ziemniaki                                                                                                             | 150             | Ziemniaki                                                                                                             | 150             | Ziemniaki                                                                                                             | 150             |
|                  | Mini marchewki G (7)                                                                                                  |                 | Salata z jogurtem (7)                                                                                                 |                 | Mini marchewki (7)                                                                                                    |                 |
|                  |                                                                                                                       | 200             |                                                                                                                       | 200             |                                                                                                                       | 200             |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy                                                                                                        | 100             | Jogurt owocowy                                                                                                        | 100             | Jogurt owocowy                                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                       |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                               | 250             | herbata                                                                                                               | 250             | herbata                                                                                                               | 250             |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 35              | Chleb pszenny(1,7)                                                                                                    | 15              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 35              |
|                  |                                                                                                                       | 15              |                                                                                                                       | 60              |                                                                                                                       | 15              |
|                  | Chleb razowy                                                                                                          | 60              | Masło(7)                                                                                                              | 30              | Chleb razowy                                                                                                          | 60              |
|                  |                                                                                                                       | 30              |                                                                                                                       | 50              |                                                                                                                       | 30              |
|                  | Masło(7)                                                                                                              | 50              | Galantyna drobiowa (7)                                                                                                |                 | Masło(7)                                                                                                              | 50              |
|                  | Galantyna drobiowa                                                                                                    |                 | Szynka drobiowa (6,9)                                                                                                 |                 | Galantyna drobiowa                                                                                                    |                 |
|                  | Ser żółty (7)                                                                                                         |                 | Papryka, pomidor                                                                                                      |                 | Ser żółty (7)                                                                                                         |                 |
|                  | Papryka ,ogórek kiszony                                                                                               |                 |                                                                                                                       |                 | Papryka ,ogórek kiszony                                                                                               |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2743<br>BIAŁKO: 133g<br>TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 316g w tym cukry 21g<br>Sól 3,8g,Błonnik 39g |                 | KCAL: 2674<br>BIAŁKO: 123g<br>TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 306g w tym cukry 20g<br>Sól 3,8g,Błonnik 39g |                 | KCAL: 2743<br>BIAŁKO: 133g<br>TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 316g w tym cukry 21g<br>Sól 3,8g,Błonnik 39g |                 |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten    2. Skorupiaki i produkty pochodne    3. Jaja i produkty pochodne    4.Ryby i produkty pochodne    5.Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne    7. Mleko i produkty pochodne    8. Orzechy    9. Seler i produkty pochodne    10.Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu    12. Dwutlenek siarki    13. Łubin    14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

| CZWARTEK 18.09.2025 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                     | Dieta podstawowa                                                                                                    |                 | Dieta lekkostrawna                                                                                                  |                 | Dieta cukrzycowa                                                                                                    |                 |
|                     | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach |
| Śniadanie           | Jaglanka na mleku (7)                                                                                               | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                               | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                               | 250             |
|                     | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                          | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                          | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                          | 100             |
|                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 15              | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                 | 15              | Chleb razowy (1,7)                                                                                                  | 15              |
|                     | Masło(7)                                                                                                            | 60              | Masło(7)                                                                                                            | 60              | Masło(7)                                                                                                            | 60              |
|                     | Jajecznica (1,3,7)                                                                                                  | 30              | Jajecznica (1,3,7)                                                                                                  | 30              | Jajecznica (1,3,7)                                                                                                  | 30              |
|                     | Szynka drobiowa (6)                                                                                                 | 100             | Szynka drobiowa                                                                                                     | 100             | Szynka drobiowa                                                                                                     | 100             |
|                     | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                          |                 | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                          |                 | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                          |                 |
|                     |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |
| II Śniadanie        | Mus owocowy<br>Jabłko                                                                                               | 100<br>150      | Mus owocowy<br>Jabłko                                                                                               | 100<br>150      | Serek wiejski<br>Jabłko                                                                                             | 150<br>150      |
|                     | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach |
| Obiad               | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)                                                                               | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                 | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)                                                                               | 300             |
|                     | De volaille z serem S (1,3,7,.)                                                                                     |                 | Rolada z warzywami (1,3)                                                                                            |                 | De volaille z serem S (1,3,7,.)                                                                                     |                 |
|                     | Ziemniaki puree                                                                                                     | 150             | Ziemniaki puree                                                                                                     | 150             | Ziemniaki puree                                                                                                     | 150             |
|                     | Surówka z kapusty białej                                                                                            | 200             | Mix warzyw got                                                                                                      | 200             | Surówka z kapusty białej                                                                                            | 200             |
|                     |                                                                                                                     | 100             |                                                                                                                     | 100             |                                                                                                                     | 100             |
|                     |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |
| Podwieczorek        | Sok owocowy                                                                                                         | 300             | Sok owocowy                                                                                                         | 300             | Sok warzywny                                                                                                        | 300             |
|                     |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |
| Kolacja             | herbata                                                                                                             | 250             | herbata                                                                                                             | 250             | herbata                                                                                                             | 250             |
|                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 100             | Chleb pszenny(1,7)                                                                                                  | 90              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 100             |
|                     | Chleb razowy                                                                                                        | 35              |                                                                                                                     | 15              |                                                                                                                     | 35              |
|                     | Masło(7)                                                                                                            | 15              | Masło(7)                                                                                                            | 100             | Chleb razowy                                                                                                        | 15              |
|                     | Salatka z buraka,feta, z rukolą(7)                                                                                  | 100             | Salatka z buraka,feta, z rukolą                                                                                     | 60              | Masło(7)                                                                                                            | 100             |
|                     | Salami                                                                                                              | 60              | Szynka drobiowa                                                                                                     |                 | Salatka z fetą z rukolą                                                                                             | 60              |
|                     |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 | Salami                                                                                                              |                 |
|                     |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA    | KCAL: 2498<br>BIAŁKO: 97g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br>Sól 3,3g, Błonnik 39 |                 | KCAL: 2448<br>BIAŁKO: 66g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br>Sól 3,3g, Błonnik 42 |                 | KCAL: 2453<br>BIAŁKO: 95g<br>TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 48g<br>Węglowodany 337g w tym cukry 21g<br>Sól 3,4g, Błonnik 50 |                 |
|                     | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                        |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                            |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                          |                 |
|                     | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach |
| Śniadanie           | Jaglanka na mleku (7)                                                                                               | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                               | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                               | 250             |
|                     | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                          | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                          | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                          | 100             |
|                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 15              | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                 | 15              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                  | 15              |
|                     |                                                                                                                     | 60              |                                                                                                                     | 60              |                                                                                                                     | 60              |
|                     |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                     | 30              |                                                                                                                     | 30              |
|                     |                                                                                                                     | 100             |                                                                                                                     | 100             |                                                                                                                     | 100             |

|                  |                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                               |                                          |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                  | Masło(7)<br><br>Jajecznica (1,3,7)<br><br>Szynka drobiowa (6)<br><br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek               |                                          | Masło(7)<br><br>Jajecznica (1,3,7)<br><br>Szynka drobiowa<br><br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek         |                                          | Masło(7)<br><br>Jajecznica (1,3,7)<br><br>Szynka drobiowa<br><br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                   |                                          |
| II Śniadanie     | Mus owocowy<br>Jabłko                                                                                                         | 100<br>150                               | Mus owocowy<br>Jabłko                                                                                               | 100<br>150                               | Mus owocowy<br>Jabłko                                                                                                         | 100<br>150                               |
| Obiad            | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)<br>De volaille z serem S (1,3,7,)<br>Ziemniaki puree<br>Surówka z kapusty białej        | 300<br><br><br>150<br><br>200<br><br>100 | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)<br>Rolada z warzywami (1,3)<br>Ziemniaki puree<br>Mix warzyw got                | 300<br><br><br>150<br><br>200<br><br>100 | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)<br>De volaille z serem S (1,3,7,)<br>Ziemniaki puree<br>Surówka z kapusty białej        | 300<br><br><br>150<br><br>200<br><br>100 |
| Podwieczorek     | Sok owocowy                                                                                                                   | 300                                      | Sok owocowy                                                                                                         | 300                                      | Sok owocowy                                                                                                                   | 300                                      |
| Kolacja          | herbata<br><br>Chleb zwykły (1,7)<br><br>Chleb razowy<br><br>Masło(7)<br><br>Sałatka z buraka,feta, z rukolą(7)<br><br>Salami | 250<br>100<br>35<br>15<br>100<br>60      | herbata<br><br>Chleb pszenny(1,7)<br><br>Masło(7)<br><br>Sałatka z buraka,feta, z rukolą<br><br>Szynka drobiowa     | 250<br>90<br>15<br>100<br>60             | herbata<br><br>Chleb zwykły (1,7)<br><br>Chleb razowy<br><br>Masło(7)<br><br>Sałatka z buraka,feta, z rukolą(7)<br><br>Salami | 250<br>100<br>35<br>15<br>100<br>60      |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2498<br>BIAŁKO: 97g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br>Sól 3,3g, Błonnik 39           |                                          | KCAL: 2448<br>BIAŁKO: 66g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br>Sól 3,3g, Błonnik 42 |                                          | KCAL: 2498<br>BIAŁKO: 97g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br>Sól 3,3g, Błonnik 39           |                                          |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:  
1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

| PIĄTEK 19.09.2025 |                                                               |                 |                                                               |                 |                                                               |                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|
|                   | Dieta podstawowa                                              |                 | Dieta lekkostrawna                                            |                 | Dieta cukrzycowa                                              |                 |
|                   | Posiłek                                                       | Ilość w gramach | Posiłek                                                       | ilość w gramach | Posiłek                                                       | ilość w gramach |
| Śniadanie         | Zacierka na mleku (1,7)                                       | 250<br>250      | Zacierka na mleku (1,7)                                       | 250<br>250      | Zacierka na mleku (1,7)                                       | 250<br>250      |
|                   | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                    | 100<br>15       | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                    | 100<br>15       | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                    | 100<br>15       |
|                   | Chleb zwykły (1,7)                                            | 60<br>30        | Chleb pszenny (1,7)                                           | 60<br>30        | Chleb razowy (1,7)                                            | 60<br>30        |
|                   | Masło(7)                                                      | 100             | Masło(7)                                                      | 100             | Masło(7)                                                      | 100             |
|                   | Rolada z kurczaka (6)                                         |                 | Rolada z kurczaka (6)                                         |                 | Rolada z kurczaka (6)                                         |                 |
|                   | Ser żółty (7)                                                 |                 | Ser biały homogenizowany (7)                                  |                 | Ser żółty (7)                                                 |                 |
|                   | Sałatka warzywna                                              |                 | Sałatka warzywna                                              |                 | Sałatka warzywna                                              |                 |
|                   | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) |                 |

|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| II Śniadanie     | Budyń (7)                                                                                                              | 150             | Budyń                                                                                                                  | 150             | Stępki warzywne z hummusem                                                                                             | 100             |
|                  | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach |
| Obiad            | Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki        | 300             | Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7)<br>Ziemniaki<br>Surówka z marchewki             | 300             | Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki        | 300             |
|                  |                                                                                                                        | 150             |                                                                                                                        | 150             |                                                                                                                        | 150             |
|                  |                                                                                                                        | 200             |                                                                                                                        | 200             |                                                                                                                        | 200             |
|                  |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek     | Banan                                                                                                                  | 230             | Banan                                                                                                                  | 230             | Jogurt naturalny (7)                                                                                                   | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                                | 250             | herbata                                                                                                                | 250             | herbata                                                                                                                | 250             |
|                  |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 35              | Chleb pszenny                                                                                                          | 15              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 35              |
|                  |                                                                                                                        | 15              |                                                                                                                        | 60              |                                                                                                                        | 15              |
|                  | Chleb razowy                                                                                                           | 60              | Masło(7)                                                                                                               | 60              | Chleb razowy                                                                                                           | 60              |
|                  |                                                                                                                        | 60              |                                                                                                                        | 50              |                                                                                                                        | 60              |
|                  | Masło(7)                                                                                                               | 120             | Pieczony pasztet (1,7)                                                                                                 |                 | Masło(7)                                                                                                               | 120             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  | Pasta z fasoli (1,7)                                                                                                   |                 | Serek kanapkowy                                                                                                        |                 | Pasta z fasoli (1,7)                                                                                                   |                 |
|                  | Mix serów                                                                                                              |                 | Mix sałat                                                                                                              |                 | Mix serów                                                                                                              |                 |
|                  | Ogórek kiszony                                                                                                         |                 |                                                                                                                        |                 | Ogórek kiszony                                                                                                         |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | Kcal : 2789<br>BIAŁKO: 140g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g<br>Węglowodany 334g w tym cukry 21g<br>Sól 3,8g Błonnik 55g |                 | Kcal : 2720<br>BIAŁKO: 145g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 356g w tym cukry 28g<br>Sól 3,8g Błonnik 55g |                 | Kcal : 2572<br>BIAŁKO: 110g<br>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 369g w tym cukry 11g<br>Sól 3,2g Błonnik 46g |                 |
|                  | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                           |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                               |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                             |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Zacierka na mleku (1,7)                                                                                                | 250             | Zacierka na mleku (1,7)                                                                                                | 250             | Zacierka na mleku (1,7)                                                                                                | 250             |
|                  |                                                                                                                        | 250             |                                                                                                                        | 250             |                                                                                                                        | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                             | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                             | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                             | 100             |
|                  |                                                                                                                        | 15              |                                                                                                                        | 15              |                                                                                                                        | 15              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 60              | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                    | 60              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 60              |
|                  |                                                                                                                        | 30              |                                                                                                                        | 30              |                                                                                                                        | 30              |
|                  | Masło(7)                                                                                                               | 100             | Masło(7)                                                                                                               | 100             | Masło(7)                                                                                                               | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  | Rolada z kurczaka (6)                                                                                                  |                 | Rolada z kurczaka                                                                                                      |                 | Rolada z kurczaka                                                                                                      |                 |
|                  | Ser żółty (7)                                                                                                          |                 | Ser biały homogenizowany (7)                                                                                           |                 | Ser żółty (7)                                                                                                          |                 |
|                  | Salatka warzywna                                                                                                       |                 | Salatka warzywna                                                                                                       |                 | Salatka warzywna                                                                                                       |                 |
|                  | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)                                                          |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)                                                          |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)                                                          |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| II Śniadanie     | Budyń                                                                                                                  | 150             | Budyń                                                                                                                  | 150             | Stępki warzywne z hummusem                                                                                             | 150             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Obiad            | Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki        | 300             | Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7)<br>Ziemniaki<br>Surówka z marchewki             | 300             | Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki        | 300             |
|                  |                                                                                                                        | 150             |                                                                                                                        | 150             |                                                                                                                        | 150             |
|                  |                                                                                                                        | 200             |                                                                                                                        | 200             |                                                                                                                        | 200             |
|                  |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek     | Banan                                                                                                                  | 230             | Banan                                                                                                                  | 230             | Banan                                                                                                                  | 230             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                                | 250             | herbata                                                                                                                | 250             | herbata                                                                                                                | 250             |
|                  |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 35              | Chleb pszenny                                                                                                          | 15              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 35              |
|                  |                                                                                                                        | 15              |                                                                                                                        | 60              |                                                                                                                        | 15              |
|                  |                                                                                                                        | 60              |                                                                                                                        | 60              |                                                                                                                        | 60              |
|                  |                                                                                                                        | 60              |                                                                                                                        | 50              |                                                                                                                        | 60              |

|                         |                                                                                                                        |     |                                                                                                                        |  |                                                                                                                        |     |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                         | Chleb razowy                                                                                                           | 120 | Masło(7)                                                                                                               |  | Chleb razowy                                                                                                           | 120 |
|                         | Masło(7)                                                                                                               |     | Pieczony pasztet (1,7)                                                                                                 |  | Masło(7)                                                                                                               |     |
|                         | Pasta z fasoli (1,7)                                                                                                   |     | Serek kanapkowy                                                                                                        |  | Pasta z fasoli (1,7)                                                                                                   |     |
|                         | Mix serów                                                                                                              |     | Mix sałat                                                                                                              |  | Mix serów                                                                                                              |     |
|                         | Ogórek kiszony                                                                                                         |     |                                                                                                                        |  | Ogórek kiszony                                                                                                         |     |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | Kcal : 2789<br>BIAŁKO: 140g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g<br>Węglowodany 334g w tym cukry 21g<br>Sól 3,8g Błonnik 55g |     | Kcal : 2720<br>BIAŁKO: 145g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 356g w tym cukry 28g<br>Sól 3,8g Błonnik 55g |  | Kcal : 2789<br>BIAŁKO: 140g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g<br>Węglowodany 334g w tym cukry 21g<br>Sól 3,8g Błonnik 55g |     |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4.Ryby i produkty pochodne
5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10.Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

SOBOTA 20.09.2025

|              | Dieta podstawowa                                             |                 | Dieta lekkostrawna                                           |                 | Dieta cukrzycowa                                             |                 |
|--------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|
|              | Posiłek                                                      | Ilość gramach   | Posiłek                                                      | ilość w gramach | Posiłek                                                      | ilość w gramach |
| Śniadanie    | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)                           | 250             | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)                           | 250             | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)                           | 250             |
|              |                                                              | 250             |                                                              | 250             |                                                              | 250             |
|              | Kawa zbożowa/herbata                                         | 100             | Kawa zbożowa/herbata                                         | 100             | Kawa zbożowa/herbata                                         | 100             |
|              |                                                              | 15              |                                                              | 15              |                                                              | 15              |
|              | Chleb zwykły (1,7)                                           | 60              | Chleb zwykły (1,7)                                           | 60              | Chleb zwykły (1,7)                                           | 60              |
|              |                                                              | 30              |                                                              | 30              |                                                              | 30              |
|              |                                                              | 100             |                                                              | 100             |                                                              | 100             |
|              | Masło(7)                                                     |                 | Masło(7)                                                     |                 | Masło(7)                                                     |                 |
|              | Twaróg z koperkiem (7)                                       |                 | Twaróg z koperkiem (7)                                       |                 | Twaróg z koperkiem (7)                                       |                 |
|              | Szynka z kurczaka (6)                                        |                 | Szynka z kurczaka (6)                                        |                 | Szynka z kurczaka (6)                                        |                 |
|              | Salatka warzywna                                             |                 | Salatka warzywna                                             |                 | Salatka warzywna                                             |                 |
|              | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) |                 | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) |                 | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) |                 |
| II Śniadanie | Serek homogenizowany (7)                                     | 150             | Serek homogenizowany                                         | 150             | Kefir (7)                                                    | 200             |
|              | Posiłek                                                      | Ilość w gramach | Posiłek                                                      | Ilość w gramach | Posiłek                                                      | Ilość w gramach |
| Obiad        | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)                          | 300             | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)                          | 300             | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)                          | 300             |
|              | Kotlet pożarski z warzywami(1,3,7)                           |                 | Kotlet pożarski z warzywami                                  | 150             | Kotlet pożarski z warzywami                                  |                 |
|              | Ziemniaki gotowane                                           | 150             | Ziemniaki gotowane                                           |                 | Ziemniaki gotowane                                           |                 |
|              | Brokuł gotowana z masłem i bułka (1,7)                       |                 | Brokuł gotowana z masłem i bułka                             | 200             | Brokuł gotowana z masłem                                     | 150             |
|              |                                                              |                 |                                                              | 100             |                                                              | 200             |
|              |                                                              | 200             |                                                              |                 |                                                              | 100             |
|              |                                                              | 100             |                                                              |                 |                                                              |                 |
| Podwieczorek | Salatka z owoców sezonowych                                  | 100             | Salatka z owoców sezonowych                                  | 100             | Salatka z fetą (7)                                           | 100             |
| Kolacja      | herbata                                                      | 250             | herbata                                                      | 250             | herbata                                                      | 250             |
|              |                                                              | 100             |                                                              | 100             |                                                              | 100             |
|              | Chleb zwykły (1,7)                                           | 35              | Chleb pszenny                                                | 15              | Chleb razowy                                                 | 15              |
|              |                                                              | 15              |                                                              | 60              |                                                              | 60              |
|              | Chleb razowy                                                 | 60              | Masło(7)                                                     | 30              | Masło(7)                                                     | 30              |
|              |                                                              | 30              |                                                              | 50              |                                                              | 50              |
|              | Masło(7)                                                     |                 | Pasta jajeczna (3,7)                                         |                 | Pasta jajeczna (3,7)                                         |                 |

|                         |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           |                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                                                   |                        | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                    |                        | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                       |                        |
|                         | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                    |                        | Mix sałat i kielków                                                                                                                                    |                        | Mix sałat i kielków                                                                                                                                       |                        |
|                         | Mix sałat i kielków                                                                                                                                    |                        |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           |                        |
|                         |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           |                        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2585</b><br><b>BIAŁKO: 126g</b><br><b>TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 39g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b> |                        | <b>KCAL: 2515</b><br><b>BIAŁKO: 123g</b><br><b>TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 33g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b> |                        | <b>Kcal : 2527</b><br><b>BIAŁKO: 124g</b><br><b>TŁUSZCZ: 96g, w tym NKT 39G</b><br><b>Węglowodany 314g w tym cukry 18g</b><br><b>Sól 3,1g Błonnik 49g</b> |                        |
|                         | <b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>                                                                                                                    |                        | <b>Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>                                                                                       |                        | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>                                                                                                                         |                        |
|                         | <b>Posiłek</b>                                                                                                                                         | <b>Ilość w gramach</b> | <b>Posiłek</b>                                                                                                                                         | <b>Ilość w gramach</b> | <b>Posiłek</b>                                                                                                                                            | <b>Ilość w gramach</b> |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)                                                                                                                     | 250                    | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)                                                                                                                     | 250                    | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)                                                                                                                        | 250                    |
|                         |                                                                                                                                                        | 250                    |                                                                                                                                                        | 250                    |                                                                                                                                                           | 250                    |
|                         | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                                                   | 100                    | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                                                   | 100                    | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                                                      | 100                    |
|                         |                                                                                                                                                        | 15                     |                                                                                                                                                        | 15                     |                                                                                                                                                           | 15                     |
|                         | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                     | 60                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                     | 60                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                        | 60                     |
|                         |                                                                                                                                                        | 30                     |                                                                                                                                                        | 30                     |                                                                                                                                                           | 30                     |
|                         |                                                                                                                                                        | 100                    |                                                                                                                                                        | 100                    |                                                                                                                                                           | 100                    |
|                         | Masło(7)                                                                                                                                               |                        | Masło(7)                                                                                                                                               |                        | Masło(7)                                                                                                                                                  |                        |
|                         | Twaróg z koperkiem (7)                                                                                                                                 |                        | Twaróg z koperkiem (7)                                                                                                                                 |                        | Twaróg z koperkiem (7)                                                                                                                                    |                        |
|                         | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                                                  |                        | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                                                  |                        | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                                                     |                        |
|                         | Salatka warzywna                                                                                                                                       |                        | Salatka warzywna                                                                                                                                       |                        | Salatka warzywna                                                                                                                                          |                        |
|                         | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)                                                                                           |                        | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)                                                                                           |                        | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)                                                                                              |                        |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Serek homogenizowany</b>                                                                                                                            | <b>150</b>             | <b>Serek homogenizowany</b>                                                                                                                            | <b>150</b>             | <b>Serek homogenizowany</b>                                                                                                                               | <b>150</b>             |
|                         |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           |                        |
| <b>Obiad</b>            | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)                                                                                                                    | 300                    | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)                                                                                                                    | 300                    | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)                                                                                                                       | 300                    |
|                         | Kotlet pożarski z warzywami                                                                                                                            |                        | Kotlet pożarski z warzywami                                                                                                                            | 150                    | Kotlet pożarski z warzywami                                                                                                                               |                        |
|                         | Ziemniaki gotowane                                                                                                                                     |                        | Ziemniaki gotowane                                                                                                                                     |                        | Ziemniaki gotowane                                                                                                                                        |                        |
|                         | Brokuł gotowana z masłem i bułka                                                                                                                       | 150                    | Brokuł gotowana z masłem i bułka                                                                                                                       | 200                    | Brokuł gotowana z masłem                                                                                                                                  | 150                    |
|                         |                                                                                                                                                        | 200                    |                                                                                                                                                        | 100                    |                                                                                                                                                           | 200                    |
|                         |                                                                                                                                                        | 100                    |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           | 100                    |
|                         |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           |                        |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Salatka z owoców sezonowych</b>                                                                                                                     | <b>100</b>             | <b>Salatka z owoców sezonowych</b>                                                                                                                     | <b>100</b>             | <b>Salatka z owoców sezonowych</b>                                                                                                                        | <b>100</b>             |
|                         |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           |                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata                                                                                                                                                | 250                    | herbata                                                                                                                                                | 250                    | herbata                                                                                                                                                   | 250                    |
|                         |                                                                                                                                                        | 100                    |                                                                                                                                                        | 100                    |                                                                                                                                                           | 100                    |
|                         | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                     | 35                     | Chleb pszenny                                                                                                                                          | 15                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                        | 35                     |
|                         |                                                                                                                                                        | 15                     |                                                                                                                                                        | 60                     |                                                                                                                                                           | 15                     |
|                         | Chleb razowy                                                                                                                                           | 60                     | Masło(7)                                                                                                                                               | 30                     | Chleb razowy                                                                                                                                              | 60                     |
|                         |                                                                                                                                                        | 30                     |                                                                                                                                                        | 50                     |                                                                                                                                                           | 30                     |
|                         |                                                                                                                                                        | 50                     |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                           | 50                     |
|                         | Masło(7)                                                                                                                                               |                        | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                                                   |                        | Masło(7)                                                                                                                                                  |                        |
|                         | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                                                   |                        | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                    |                        | Pasta jajeczna (3,7)                                                                                                                                      |                        |
|                         | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                    |                        | Mix sałat i kielków                                                                                                                                    |                        | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                       |                        |
|                         | Mix sałat i kielków                                                                                                                                    |                        |                                                                                                                                                        |                        | Mix sałat i kielków                                                                                                                                       |                        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2585</b><br><b>BIAŁKO: 126g</b><br><b>TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 39g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b> |                        | <b>KCAL: 2515</b><br><b>BIAŁKO: 123g</b><br><b>TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 33g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b> |                        | <b>KCAL: 2585</b><br><b>BIAŁKO: 126g</b><br><b>TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 39g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b>    |                        |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**NIEDZIELA 21.09.2025**

|                  | Dieta podstawowa                                                                                                      |                 | Dieta lekkostrawna                                                                                                   |                 | Dieta cukrzycowa                                                                                                      |                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                  | Posiłek                                                                                                               | Ilość gramach   | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Kasza manna na mleku                                                                                                  | 250             | Kasza manna na mleku                                                                                                 | 250             | Kasza manna na mleku                                                                                                  | 250             |
|                  |                                                                                                                       | 250             |                                                                                                                      | 250             |                                                                                                                       | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                            | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                            | 100             |
|                  |                                                                                                                       | 15              |                                                                                                                      | 15              |                                                                                                                       | 15              |
|                  |                                                                                                                       | 30              |                                                                                                                      | 30              |                                                                                                                       | 30              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 60              | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                  | 60              | Chleb razowy (1,7)                                                                                                    | 60              |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Masło(7)                                                                                                              |                 | Masło(7)                                                                                                             |                 | Masło(7)                                                                                                              |                 |
|                  | Salami (6)                                                                                                            |                 | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  |                 | Salami                                                                                                                |                 |
|                  | Mix serów(7)                                                                                                          |                 | Mix serów(7)                                                                                                         |                 | Mix serów(7)                                                                                                          |                 |
|                  | Salatka warzywna                                                                                                      |                 | Salatka warzywna                                                                                                     |                 | Salatka warzywna                                                                                                      |                 |
|                  | ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )                                                    |                 | ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )                                                   |                 | ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )                                                    |                 |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |
| II Śniadanie     | Jabłko                                                                                                                | 150             | Jabłko                                                                                                               | 150             | Jabłko                                                                                                                | 150             |
|                  | Serek wiejski (7)                                                                                                     | 150             | Serek wiejski (7)                                                                                                    | 150             | Serek wiejski (7)                                                                                                     | 150             |
|                  | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach |
| Obiad            | Rosół z makronem G (1,3,7)                                                                                            | 300             | Rosół z makronem (1,3,7)                                                                                             | 300             | Rosół z makronem (1,3,7)                                                                                              | 300             |
|                  | Gyros drobiowy S                                                                                                      |                 | Gyros drobiowy                                                                                                       |                 | Gyros drobiowy                                                                                                        |                 |
|                  | Ryż G                                                                                                                 | 150             | Ryż                                                                                                                  | 150             | Ryż                                                                                                                   | 150             |
|                  | Surówka z kapusty białej                                                                                              |                 | Marchew gotowana                                                                                                     |                 | Surówka z kapusty białej                                                                                              |                 |
|                  |                                                                                                                       | 200             |                                                                                                                      | 200             |                                                                                                                       | 200             |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |
| Podwieczorek     | Kisiel (1)                                                                                                            | 120             | Kisiel                                                                                                               | 120             | Kisiel b/c                                                                                                            | 120             |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                               | 250             | herbata                                                                                                              | 250             | herbata                                                                                                               | 250             |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 35              | Chleb pszenny                                                                                                        | 15              | Chleb razowy                                                                                                          | 15              |
|                  |                                                                                                                       | 15              |                                                                                                                      | 60              |                                                                                                                       | 60              |
|                  |                                                                                                                       | 60              |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Chleb razowy(1)                                                                                                       | 100             | Masło(7)                                                                                                             |                 | Masło(7)                                                                                                              |                 |
|                  | Masło(7)                                                                                                              |                 | Pieczeń rzymska (7)                                                                                                  |                 | Pieczeń rzymska (7)                                                                                                   |                 |
|                  | Pieczeń rzymska (7)                                                                                                   |                 | Salatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                        |                 | Salatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                         |                 |
|                  | Salatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                         |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2911<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g<br>Węglowodany 352g w tym cukry 32g<br>Sól 3,8g Błonnik 40g |                 | KCAL: 2842<br>BIAŁKO: 131g<br>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 44g<br>Węglowodany 358g w tym cukry 35g<br>Sól 3,5g Błonnik 44g |                 | KCAL: 2712<br>BIAŁKO: 107g<br>TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 62g<br>Węglowodany 306g w tym cukry 19g<br>Sól 4,2g Błonnik 35g |                 |
|                  | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                          |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                             |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                            |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Kasza manna na mleku                                                                                                  | 250             | Kasza manna na mleku                                                                                                 | 250             | Kasza manna na mleku                                                                                                  | 250             |
|                  |                                                                                                                       | 250             |                                                                                                                      | 250             |                                                                                                                       | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                            | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                            | 100             |
|                  |                                                                                                                       | 15              |                                                                                                                      | 15              |                                                                                                                       | 15              |
|                  |                                                                                                                       | 30              |                                                                                                                      | 30              |                                                                                                                       | 30              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 60              | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                  | 60              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 60              |
|                  |                                                                                                                       | 100             |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                       | 100             |
|                  | Masło(7)                                                                                                              |                 | Masło(7)                                                                                                             |                 | Masło(7)                                                                                                              |                 |
|                  | Salami                                                                                                                |                 | Szynka drobiowa                                                                                                      |                 | Salami                                                                                                                |                 |
|                  | Mix serów(7)                                                                                                          |                 | Mix serów(7)                                                                                                         |                 | Mix serów(7)                                                                                                          |                 |
|                  | Salatka warzywna                                                                                                      |                 | Salatka warzywna                                                                                                     |                 | Salatka warzywna                                                                                                      |                 |
|                  | ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )                                                    |                 | ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )                                                   |                 | ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )                                                    |                 |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |
| II Śniadanie     | Jabłko                                                                                                                | 150             | Jabłko                                                                                                               | 150             | Jabłko                                                                                                                | 150             |
|                  | Serek wiejski (7)                                                                                                     | 150             | Serek wiejski (7)                                                                                                    | 150             | Serek wiejski (7)                                                                                                     | 150             |
|                  |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |

|                     |                                                                                                                       |     |                                                                                                                      |                               |                                                                                                                       |     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Obiad               | Rosół z makronem (1,3,7)                                                                                              | 300 | Rosół z makronem (1,3,7)                                                                                             | 300                           | Rosół z makronem (1,3,7)                                                                                              | 300 |
|                     | Gyros drobiowy                                                                                                        |     | Gyros drobiowy                                                                                                       |                               | Gyros drobiowy                                                                                                        |     |
|                     | Ryż                                                                                                                   | 150 | Ryż                                                                                                                  | 150                           | Ryż                                                                                                                   | 150 |
|                     | Surówka z kapusty białej                                                                                              | 200 | Marchew gotowana                                                                                                     | 200                           | Surówka z kapusty białej                                                                                              | 200 |
|                     |                                                                                                                       | 100 |                                                                                                                      | 100                           |                                                                                                                       | 100 |
|                     |                                                                                                                       |     |                                                                                                                      |                               |                                                                                                                       |     |
| Podwieczorek        | Kisiel                                                                                                                | 120 | Kisiel                                                                                                               | 120                           | Kisiel                                                                                                                | 120 |
|                     |                                                                                                                       |     |                                                                                                                      |                               |                                                                                                                       |     |
| Kolacja             | herbata                                                                                                               | 250 | herbata                                                                                                              | 250                           | herbata                                                                                                               | 250 |
|                     |                                                                                                                       | 100 |                                                                                                                      | 100                           |                                                                                                                       | 100 |
|                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 35  | Chleb pszenny                                                                                                        | 15                            | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                    | 35  |
|                     |                                                                                                                       | 15  |                                                                                                                      | 60                            |                                                                                                                       | 15  |
|                     | Chleb razowy                                                                                                          | 60  | Masło(7)                                                                                                             | 100                           | Chleb razowy                                                                                                          | 60  |
|                     |                                                                                                                       | 100 |                                                                                                                      |                               |                                                                                                                       | 100 |
|                     | Masło(7)                                                                                                              |     | Pieczeń rzymska (7)                                                                                                  |                               | Masło(7)                                                                                                              |     |
|                     | Pieczeń rzymska (7)                                                                                                   |     | Salatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                        |                               | Pieczeń rzymska (7)                                                                                                   |     |
|                     | Salatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                         |     |                                                                                                                      | Salatka ogrodowa z fetą (1,7) |                                                                                                                       |     |
| WARTOŚĆ<br>ODŻYWCZA | KCAL: 2911<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g<br>Węglowodany 352g w tym cukry 32g<br>Sól 3,8g Błonnik 40g |     | KCAL: 2842<br>BIAŁKO: 131g<br>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 44g<br>Węglowodany 358g w tym cukry 35g<br>Sól 3,5g Błonnik 44g |                               | KCAL: 2911<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g<br>Węglowodany 352g w tym cukry 32g<br>Sól 3,8g Błonnik 40g |     |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:  
1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki  
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

| PONIEDZIAŁEK 22.09.2025 |                                                           |                 |                                                           |                 |                                                           |                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|
|                         | Dieta podstawowa                                          |                 | Dieta lekkostrawna                                        |                 | Dieta cukrzycowa                                          |                 |
|                         | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach |
| Śniadanie               | Owsianka na mleku (1,7)                                   | 250             | Owsianka na mleku (1,7)                                   | 250             | Owsianka na mleku (1,7)                                   | 250             |
|                         |                                                           | 250             |                                                           | 250             |                                                           | 250             |
|                         | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                | 100             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                | 100             |
|                         |                                                           | 15              |                                                           | 15              |                                                           | 15              |
|                         | Chleb zwykły (1,7)                                        | 50              | Chleb pszenny (1,7)                                       | 50              | Chleb razowy (1,7)                                        | 50              |
|                         |                                                           | 30              |                                                           | 30              |                                                           | 30              |
|                         | Masło(7)                                                  | 50              | Masło(7)                                                  | 50              | Masło(7)                                                  | 50              |
|                         |                                                           | 100             |                                                           | 100             |                                                           | 100             |
|                         | Parówka (6)                                               |                 | Parówka (6)                                               |                 | Parówka (6)                                               |                 |
|                         | Szynka wieprzowa(6,9)                                     |                 | Szynka wieprzowa(6,9)                                     |                 | Szynka wieprzowa(6,9)                                     |                 |
|                         | Serek kanapkowy (7)                                       |                 | Serek kanapkowy (7)                                       |                 | Serek kanapkowy (7)                                       |                 |
|                         | Salatka warzywna                                          |                 | Salatka warzywna                                          |                 | Salatka warzywna                                          |                 |
|                         | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni ,koperek) |                 |
|                         |                                                           |                 |                                                           |                 |                                                           |                 |
| II Śniadanie            | Salatka pomidorowa z cebulką                              | 100             | Salatka pomidorowa z cebulką                              | 100             | Salatka pomidorowa z cebulką                              | 100             |
|                         |                                                           |                 |                                                           |                 |                                                           |                 |
|                         | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach | Posiłek                                                   | Ilość w gramach |
| Obiad                   | Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7)                           | 300             | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)                             | 300             | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)                             | 300             |
|                         | Kotlet mielony panierowany S(1,3)                         |                 | Kotlet mielony duszony (1,3)                              |                 | Kotlet mielony panierowany(1,3)                           |                 |
|                         | Ziemniaki got.                                            |                 | Ziemniaki got.                                            | 120             | Ziemniaki got.                                            | 120             |
|                         | Groszek zielony duszony (7)                               | 120             | Mix sałat z jogurtem (7)                                  | 200             | Groszek zielony duszony (7)                               | 200             |

|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                  |                                                                                                                      | 200<br>100      |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                   | 100             | Jogurt owocowy (7)                                                                                                   | 100             | Jogurt naturalny z płatkami (7)                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                              | 250<br>100      | herbata                                                                                                              | 250<br>100      | herbata                                                                                                                | 250<br>100      |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 35<br>15        | Chleb pszenny(1)                                                                                                     | 15<br>50        | Chleb razowy(1)                                                                                                        | 15<br>50        |
|                  | Chleb razowy                                                                                                         | 60<br>30        | Masło(7)                                                                                                             | 30<br>30        | Masło(7)                                                                                                               | 30<br>120       |
|                  | Masło(7)                                                                                                             | 120             | Pasta z warzyw                                                                                                       |                 | Pasztet pieczony                                                                                                       |                 |
|                  | Pasztet pieczony                                                                                                     |                 | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  |                 | Szynka drobiowa (6)                                                                                                    |                 |
|                  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  |                 | Mix kielków                                                                                                          |                 | Ogórek kiszony                                                                                                         |                 |
|                  | Ogórek kiszony                                                                                                       |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2712<br>BIAŁKO: 131g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g<br>Węglowodany 314g w tym cukry 25g<br>Sól 4,1g Błonnik 41g |                 | KCAL: 2512<br>BIAŁKO: 122g<br>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 334g w tym cukry 25g<br>Sól 4,1g Błonnik 39g |                 | Kcal : 2623<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 295g w tym cukry 15g<br>Sól 3,5g Błonnik 34g |                 |
|                  | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                         |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                             |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                             |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Owsianka na mleku (1,7)                                                                                              | 250<br>250      | Owsianka na mleku (1,7)                                                                                              | 250<br>250      | Owsianka na mleku (1,7)                                                                                                | 250<br>250      |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 100<br>15<br>50 | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 100<br>15<br>50 | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                             | 100<br>15<br>50 |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 30<br>50        | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                  | 30<br>50        | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 30<br>50        |
|                  | Masło(7)                                                                                                             | 100             | Masło(7)                                                                                                             | 100             | Masło(7)                                                                                                               | 100             |
|                  | Parówka (6)                                                                                                          |                 | Parówka (6)                                                                                                          |                 | Parówka (6)                                                                                                            |                 |
|                  | Szynka wieprzowa(6,9)                                                                                                |                 | Szynka wieprzowa(6,9)                                                                                                |                 | Szynka wieprzowa(6,9)                                                                                                  |                 |
|                  | Serek kanapkowy (7)                                                                                                  |                 | Serek kanapkowy (7)                                                                                                  |                 | Serek kanapkowy (7)                                                                                                    |                 |
|                  | Salatka warzywna                                                                                                     |                 | Salatka warzywna                                                                                                     |                 | Salatka warzywna                                                                                                       |                 |
|                  | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)                                                             |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)                                                             |                 | (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)                                                               |                 |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
| II Śniadanie     | Salatka pomidorowa z cebulką                                                                                         | 100             | Salatka pomidorowa z cebulką                                                                                         | 100             | Salatka pomidorowa z cebulką                                                                                           | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
| Obiad            | Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7)                                                                                      | 300             | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)                                                                                        | 300             | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)                                                                                          | 300             |
|                  | Kotlet mielony panierowany S(1,3)                                                                                    |                 | Kotlet mielony duszony (1,3)                                                                                         |                 | Kotlet mielony panierowany(1,3)                                                                                        |                 |
|                  | Ziemniaki got.                                                                                                       |                 | Ziemniaki got.                                                                                                       | 120             | Ziemniaki got.                                                                                                         | 120             |
|                  | Groszek zielony duszony (7)                                                                                          | 120             | Mix sałat z jogurtem (7)                                                                                             | 200             | Groszek zielony duszony (7)                                                                                            | 200             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                      | 200             |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                   | 100             | Jogurt owocowy (7)                                                                                                   | 100             | Jogurt owocowy (7)                                                                                                     | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                              | 250<br>100      | herbata                                                                                                              | 250<br>100      | herbata                                                                                                                | 250<br>100      |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 35<br>15        | Chleb pszenny(1)                                                                                                     | 15<br>50        | Chleb razowy(1)                                                                                                        | 15<br>50        |
|                  | Chleb razowy                                                                                                         | 60<br>30        | Masło(7)                                                                                                             | 30<br>30        | Masło(7)                                                                                                               | 30<br>120       |
|                  |                                                                                                                      | 120             |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                        |                 |

|                  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                  | Masło(7)                                                                                                             |  | Pasta z warzyw                                                                                                       |  | Pasztet pieczony                                                                                                     |  |
|                  | Pasztet pieczony                                                                                                     |  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  |  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  |  |
|                  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  |  | Mix kielków                                                                                                          |  | Ogórek kiszony                                                                                                       |  |
|                  | Ogórek kiszony                                                                                                       |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2712<br>BIAŁKO: 131g<br>TŁUSZCZ;109g, w tym NKT49g<br>Węglowodany 314g w tym cukry 25g<br>Sól 4,1g Błonnik 41g |  | KCAL: 2512<br>BIAŁKO: 122g<br>TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 334g w tym cukry 25g<br>Sól 4,1g Błonnik 39g |  | KCAL: 2712<br>BIAŁKO: 131g<br>TŁUSZCZ;109g, w tym NKT49g<br>Węglowodany 314g w tym cukry 15g<br>Sól 4,1g Błonnik 41g |  |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH:  
1. Zboża zawierające gluten    2. Skorupiaki i produkty pochodne    3. Jaja i produkty pochodne    4. Ryby i produkty pochodne    5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne    7. Mleko i produkty pochodne    8. Orzechy    9. Seler i produkty pochodne    10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu    12. Dwutlenek siarki    13. Łubin    14. Mięczaki  
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

WTOREK 23.09.2025

|                  | Dieta podstawowa                                                                                                     |                                          | Dieta lekkostrawna                                                                                                  |                                    | Dieta cukrzycowa                                                                                                      |                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                  | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach                          | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach                    | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach                    |
| Śniadanie        | Kluski lane na mleku (1,7)                                                                                           | 250<br>250<br>100                        | Kluski lane na mleku (1,7)                                                                                          | 250<br>250<br>100                  | Kluski lane na mleku (1,7)                                                                                            | 250<br>250<br>100                  |
|                  | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                 | 15<br>60<br>30<br>100                    | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                | 15<br>60<br>30<br>100              | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                  | 15<br>60<br>30<br>100              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   |                                          | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                 |                                    | Chleb razowy (1,6,11)                                                                                                 |                                    |
|                  | Masło(7)                                                                                                             |                                          | Masło(7)                                                                                                            |                                    | Masło(7)                                                                                                              |                                    |
|                  | Twaróg na słodko (7)                                                                                                 |                                          | Twaróg na słodko (7)                                                                                                |                                    | Twaróg ze szczypiorkiem (7)                                                                                           |                                    |
|                  | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                |                                          | Szynka z kurczaka (6)                                                                                               |                                    | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                 |                                    |
|                  | Salatka warzywna                                                                                                     |                                          | Salatka warzywna                                                                                                    |                                    | Salatka warzywna                                                                                                      |                                    |
|                  | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)                                                         |                                          | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)                                                         |                                    | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)                                                           |                                    |
| II Śniadanie     | Jabłko                                                                                                               | 150                                      | Jabłko                                                                                                              | 150                                | Jabłko                                                                                                                | 150                                |
|                  | Serek wiejski (7)                                                                                                    | 150                                      | Serek wiejski (7)                                                                                                   | 150                                | Serek wiejski (7)                                                                                                     | 150                                |
|                  | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach                          | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach                    | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach                    |
| Obiad            | Zupa jarzynowa G (1,7,9)                                                                                             | 300                                      | Zupa jarzynowa (1,7,9)                                                                                              | 300                                | Zupa jarzynowa (1,7,9)                                                                                                | 300                                |
|                  | Kurczak curry z ryżem i warzywami S,D, (1,7,9)                                                                       | 350                                      | Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                           | 350                                | Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                             | 350                                |
| Podwieczorek     | Banan                                                                                                                | 230                                      | Banan                                                                                                               | 230                                | Sok pomidorowy                                                                                                        | 300                                |
| Kolacja          | herbata                                                                                                              | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50 | herbata                                                                                                             | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50 | herbata                                                                                                               | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50 |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   |                                          | Chleb pszenny                                                                                                       |                                    | Chleb razowy                                                                                                          |                                    |
|                  | Chleb razowy                                                                                                         |                                          | Masło(7)                                                                                                            |                                    | Masło(7)                                                                                                              |                                    |
|                  | Masło(7)                                                                                                             |                                          | Pasta mięsna z kurczaka (6,9)                                                                                       |                                    | Pasta mięsna z kurczaka (6,9)                                                                                         |                                    |
|                  | Pasta mięsna z kurczaka (6,9)                                                                                        |                                          | Ser biały (7)                                                                                                       |                                    | Ser żółty (7)                                                                                                         |                                    |
|                  | Ser żółty (7)                                                                                                        |                                          | Salata mix, papryka , kielki                                                                                        |                                    | Salata mix, papryka , kielki                                                                                          |                                    |
|                  | Salata mix, papryka , kielki                                                                                         |                                          |                                                                                                                     |                                    |                                                                                                                       |                                    |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2277<br>BIAŁKO: 104g<br>TŁUSZCZ;77g, w tym NKT 30g<br>Węglowodany 302g w tym cukry 32g<br>Sól 3,2g Błonnik 30g |                                          | KCAL: 2208<br>BIAŁKO: 97g<br>TŁUSZCZ;70g, w tym NKT 26g<br>Węglowodany 302g w tym cukry 32g<br>Sól 3,1g Błonnik 28g |                                    | Kcal : 2188<br>BIAŁKO: 101g<br>TŁUSZCZ;77g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 284g w tym cukry 31g<br>Sól 2,8g Błonnik 31g |                                    |
|                  | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                         |                                          | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                            |                                    | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                            |                                    |
|                  | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach                          | Posiłek                                                                                                             | Ilość w gramach                    | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach                    |

|                  |                                                                                                                      |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                      |     |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Śniadanie        | Kluski lane na mleku (1,7)                                                                                           | 250 | Kluski lane na mleku (1,7)                                                                                          | 250 | Kluski lane na mleku (1,7)                                                                                           | 250 |
|                  |                                                                                                                      | 250 |                                                                                                                     | 250 |                                                                                                                      | 250 |
|                  | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                 | 100 | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                | 100 | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                 | 100 |
|                  |                                                                                                                      | 15  |                                                                                                                     | 15  |                                                                                                                      | 15  |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 60  | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                 | 60  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 60  |
|                  |                                                                                                                      | 30  |                                                                                                                     | 30  |                                                                                                                      | 30  |
|                  |                                                                                                                      | 100 |                                                                                                                     | 100 |                                                                                                                      | 100 |
|                  | Masło(7)                                                                                                             |     | Masło(7)                                                                                                            |     | Masło(7)                                                                                                             |     |
|                  | Twaróg na słodko (7)                                                                                                 |     | Twaróg na słodko (7)                                                                                                |     | Twaróg na słodko (7)                                                                                                 |     |
|                  | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                |     | Szynka z kurczaka (6)                                                                                               |     | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                |     |
|                  | Salatka warzywna                                                                                                     |     | Salatka warzywna                                                                                                    |     | Salatka warzywna                                                                                                     |     |
|                  | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)                                                         |     | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)                                                         |     | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)                                                         |     |
|                  |                                                                                                                      |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                      |     |
| II Śniadanie     | Jabłko                                                                                                               | 150 | Jabłko                                                                                                              | 150 | Jabłko                                                                                                               | 150 |
|                  | Serek wiejski (7)                                                                                                    | 150 | Serek wiejski (7)                                                                                                   | 150 | Serek wiejski (7)                                                                                                    | 150 |
|                  |                                                                                                                      |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                      |     |
| Obiad            | Zupa jarzynowa (1,7,9)                                                                                               | 300 | Zupa jarzynowa (1,7,9)                                                                                              | 300 | Zupa jarzynowa (1,7,9)                                                                                               | 300 |
|                  | Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                            | 350 | Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                           | 350 | Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                            | 350 |
|                  |                                                                                                                      |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                      |     |
| Podwieczorek     | Banan                                                                                                                | 230 | Banan                                                                                                               | 230 | Banan                                                                                                                | 230 |
|                  |                                                                                                                      |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                      |     |
| Kolacja          | herbata                                                                                                              | 250 | herbata                                                                                                             | 250 | herbata                                                                                                              | 250 |
|                  |                                                                                                                      | 100 |                                                                                                                     | 100 |                                                                                                                      | 100 |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 35  | Chleb pszenny                                                                                                       | 15  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 35  |
|                  |                                                                                                                      | 15  |                                                                                                                     | 60  |                                                                                                                      | 15  |
|                  | Chleb razowy                                                                                                         | 60  | Masło(7)                                                                                                            | 50  | Chleb razowy                                                                                                         | 60  |
|                  |                                                                                                                      | 50  |                                                                                                                     | 50  |                                                                                                                      | 50  |
|                  | Masło(7)                                                                                                             | 50  | Pasta mięsna z kurczaka (6,9)                                                                                       |     | Masło(7)                                                                                                             | 50  |
|                  | Pasta mięsna z kurczaka (6,9)                                                                                        |     | Ser biały (7)                                                                                                       |     | Pasta mięsna z kurczaka (6,9)                                                                                        |     |
|                  | Ser żółty (7)                                                                                                        |     | Salata mix, papryka , kielki                                                                                        |     | Ser żółty (7)                                                                                                        |     |
|                  | Salata mix, papryka , kielki                                                                                         |     |                                                                                                                     |     | Salata mix, papryka , kielki                                                                                         |     |
|                  |                                                                                                                      |     |                                                                                                                     |     |                                                                                                                      |     |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2277<br>BIAŁKO: 104g<br>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g<br>Węglowodany 302g w tym cukry 32g<br>Sól 3,2g Błonnik 30g |     | KCAL: 2208<br>BIAŁKO: 97g<br>TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 26g<br>Węglowodany 302g w tym cukry 32g<br>Sól 3,1g Błonnik 28g |     | KCAL: 2277<br>BIAŁKO: 104g<br>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g<br>Węglowodany 302g w tym cukry 32g<br>Sól 3,2g Błonnik 30g |     |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:  
1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki  
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie , G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

| ŚRODA 24.09.2025 |                               |                 |                               |                 |                               |                 |
|------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|
|                  | Dieta podstawowa              |                 | Dieta lekkostrawna            |                 | Dieta cukrzycowa              |                 |
|                  | Posiłek                       | Ilość w gramach | Posiłek                       | Ilość w gramach | Posiłek                       | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Płatki owsiane na mleku (1,7) | 250             | Płatki owsiane na mleku (1,7) | 250             | Płatki owsiane na mleku (1,7) | 250             |
|                  |                               | 250             |                               | 250             |                               | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata          | 100             | Kawa zbożowa/herbata          | 100             | Kawa zbożowa/herbata          | 100             |
|                  |                               | 15              |                               | 15              |                               | 15              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)            | 60              | Chleb pszenny (1,7)           | 60              | Chleb razowy (1,7)            | 60              |
|                  |                               | 30              |                               | 30              |                               | 30              |
|                  |                               | 100             |                               | 100             |                               | 100             |
|                  | Masło(7)                      |                 | Masło(7)                      |                 | Masło(7)                      |                 |
|                  | Twarożek z rzodkiewką (7)     |                 | Twarożek (7)                  |                 | Twarożek z rzodkiewką (7)     |                 |
|                  | Szynka z kurczaka (6)         |                 | Szynka z kurczaka (6)         |                 | Szynka z kurczaka (6)         |                 |

|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                  | Salatka warzywna<br><br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)                              |                 | Salatka warzywna<br><br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)                              |                 | Salatka warzywna<br><br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)                              |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| II Śniadanie     | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Mus warzywny                                                                                                           | 100             |
|                  | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach |
| Obiad            | Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9)<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty z groszkiem        | 300             | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik z twarogiem S(1,3,7)<br>Surówka z marchewki                                  | 300             | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty z groszkiem             | 300             |
|                  |                                                                                                                        | 350             |                                                                                                                        | 350             |                                                                                                                        | 350             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek     | Serek homogenizowany smakowy (7)                                                                                       | 100             | Serek homogenizowany smakowy (7)                                                                                       | 100             | Jogurt naturalny (7)                                                                                                   | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                                | 250             | herbata                                                                                                                | 250             | herbata                                                                                                                | 250             |
|                  |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        | 100             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 35              | Chleb pszenny                                                                                                          | 15              | Chleb razowy                                                                                                           | 15              |
|                  |                                                                                                                        | 15              |                                                                                                                        | 60              |                                                                                                                        | 60              |
|                  | Chleb razowy                                                                                                           | 60              | Masło(7)                                                                                                               | 30              | Masło(7)                                                                                                               | 30              |
|                  |                                                                                                                        | 30              |                                                                                                                        | 50              |                                                                                                                        | 50              |
|                  | Masło(7)                                                                                                               | 50              | Szynka z kurczaka (6,9)                                                                                                |                 | Szynka z kurczaka (6,9)                                                                                                |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 | Ser biały (7)                                                                                                          |                 | Ser żółty(7)                                                                                                           |                 |
|                  | Szynka z kurczaka (6,9)                                                                                                |                 | Mix sałat, papryka                                                                                                     |                 | Mix sałat, papryka                                                                                                     |                 |
|                  | Ser żółty(7)                                                                                                           |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  | Mix sałat, papryka                                                                                                     |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2913<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ; 130g, w tym NKT 57g<br>Węglowodany 318g w tym cukry 28g<br>Sól 5,4g błonnik 28g |                 | KCAL: 2845<br>BIAŁKO: 123g<br>TŁUSZCZ; 127g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 318g w tym cukry 21g<br>Sól 4,4g błonnik 28g |                 | Kcal : 2750<br>BIAŁKO: 132g<br>TŁUSZCZ;122g, w tym NKT 55g<br>Węglowodany 291g w tym cukry 18g<br>Sól 5,4g błonnik 26g |                 |
|                  | Dieta ciężowa/matki karmiące                                                                                           |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                               |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                             |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Płatki owsiane na mleku (1,7)                                                                                          | 250             | Płatki owsiane na mleku (1,7)                                                                                          | 250             | Płatki owsiane na mleku (1,7)                                                                                          | 250             |
|                  |                                                                                                                        | 250             |                                                                                                                        | 250             |                                                                                                                        | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                   | 100             | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                   | 100             | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                   | 100             |
|                  |                                                                                                                        | 15              |                                                                                                                        | 15              |                                                                                                                        | 15              |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 60              | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                    | 60              | Chleb razowy (1,7)                                                                                                     | 60              |
|                  |                                                                                                                        | 30              |                                                                                                                        | 30              |                                                                                                                        | 30              |
|                  | Masło(7)                                                                                                               | 100             | Masło(7)                                                                                                               | 100             | Masło(7)                                                                                                               | 100             |
|                  | Twarożek z rzodkiewką (7)                                                                                              |                 | Twarożek (7)                                                                                                           |                 | Twarożek z rzodkiewką (7)                                                                                              |                 |
|                  | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                  |                 | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                  |                 | Szynka z kurczaka (6)                                                                                                  |                 |
|                  | Salatka warzywna<br><br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)                              |                 | Salatka warzywna<br><br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)                              |                 | Salatka warzywna<br><br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)                              |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| II Śniadanie     | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Mus owocowy                                                                                                            | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Obiad            | Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9)<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty z groszkiem        | 300             | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik z twarogiem S(1,3,7)<br>Surówka z marchewki                                  | 300             | Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9)<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty z groszkiem        | 300             |
|                  |                                                                                                                        | 350             |                                                                                                                        | 350             |                                                                                                                        | 350             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        |                 |
|                  |                                                                                                                        | 100             |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek     | Serek homogenizowany                                                                                                   | 100             | Serek homogenizowany                                                                                                   | 100             | Serek homogenizowany                                                                                                   | 100             |

|                  | smakowy                                                                                                                |     | smakowy                                                                                                                |     | smakowy                                                                                                                |     |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kolacja          | herbata                                                                                                                | 250 | herbata                                                                                                                | 250 | herbata                                                                                                                | 250 |
|                  |                                                                                                                        | 100 |                                                                                                                        | 100 |                                                                                                                        | 100 |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 35  | Chleb pszenny                                                                                                          | 15  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                     | 35  |
|                  |                                                                                                                        | 15  |                                                                                                                        | 60  |                                                                                                                        | 15  |
|                  | Chleb razowy                                                                                                           | 60  | Masło(7)                                                                                                               | 30  | Chleb razowy                                                                                                           | 60  |
|                  |                                                                                                                        | 30  |                                                                                                                        | 50  |                                                                                                                        | 30  |
|                  |                                                                                                                        | 50  |                                                                                                                        |     |                                                                                                                        | 50  |
|                  | Masło(7)                                                                                                               |     | Szynka z kurczaka (6,9)                                                                                                |     | Masło(7)                                                                                                               |     |
|                  | Szynka z kurczaka (6,9)                                                                                                |     | Ser biały (7)                                                                                                          |     | Szynka z kurczaka (6,9)                                                                                                |     |
|                  | Ser żółty(7)                                                                                                           |     | Mix sałat, papryka                                                                                                     |     | Ser żółty(7)                                                                                                           |     |
|                  | Mix sałat, papryka                                                                                                     |     |                                                                                                                        |     | Mix sałat, papryka                                                                                                     |     |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2913<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g<br>Węglowodany 318g w tym cukry 28g<br>Sól 5,4g błonnik 28g |     | KCAL: 2845<br>BIAŁKO: 123g<br>TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 318g w tym cukry 21g<br>Sól 4,4g błonnik 28g |     | KCAL: 2913<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g<br>Węglowodany 318g w tym cukry 28g<br>Sól 5,4g błonnik 28g |     |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

| CZWARTEK 25.09.2025 |                                                       |                 |                                                       |                 |                                                       |                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------|
|                     | Dieta podstawowa                                      |                 | Dieta lekkostrawna                                    |                 | Dieta cukrzycowa                                      |                 |
|                     | Posiłek                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                               | Ilość w gramach |
| Śniadanie           | Kaszkamanna namleku (1,7)                             | 250             | Kaszkamanna namleku (1,7)                             | 250             | Kaszkamanna namleku (1,7)                             | 250             |
|                     |                                                       | 250             |                                                       | 250             |                                                       | 250             |
|                     | Kawazbożowa/herbata                                   | 100             | Kawazbożowa/herbata                                   | 100             | Kawazbożowa/herbata                                   | 100             |
|                     |                                                       | 15              |                                                       | 15              |                                                       | 15              |
|                     | Chleb zwykły (1,7)                                    | 30              | Chleb pszenny (1,7)                                   | 30              | Chleb razowy (1,7)                                    | 30              |
|                     |                                                       | 30              |                                                       | 30              |                                                       | 30              |
|                     |                                                       | 100             |                                                       | 100             |                                                       | 100             |
|                     | Masło(7)                                              |                 | Masło(7)                                              |                 | Masło(7)                                              |                 |
|                     | Ser kanapkowy (7)                                     |                 | Ser kanapkowy (7)                                     |                 | Ser kanapkowy (7)                                     |                 |
|                     | Szynka drobiowa  (6,9)                                |                 | Szynka drobiowa (6,9)                                 |                 | Szynka drobiowa (6,9)                                 |                 |
|                     | Salatkawarzywna                                       |                 | Salatkawarzywna                                       |                 | Salatkawarzywna                                       |                 |
|                     | (Salatalodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) |                 | (Salatalodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka) |                 | (Salatalodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) |                 |
| II Śniadanie        | Baton pełnoziarnisty                                  | 40              | Baton pełnoziarnisty                                  | 40              | Serek wiejski (7)<br>Sucharki b/c                     | 150<br>30       |
|                     | Posiłek                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                               | Ilość w gramach |
| Obiad               | Zupapomidorowa z ryżem G (1,7,9)                      | 300             | Zupapomidorowa z ryżem (1,7,9)                        | 300             | Zupapomidorowa z ryżem (1,7,9)                        | 300             |
|                     | Pierogi z serem G (1,7)                               | 350             | Pierogi z serem (1,7)                                 | 350             | Pierogi z serem (1,7)                                 | 350             |
|                     | Surówka z marchewki                                   | 100             | Surówka z selera                                      | 100             | Surówka z marchewki                                   | 100             |
| Podwieczorek        | Jogurt owocowy (7)                                    | 100             | Jogurt owocowy                                        | 100             | Sok warzywny                                          | 300             |
|                     | Jabłko                                                | 130             | Jabłko                                                | 130             |                                                       |                 |
| Kolacja             | herbata                                               | 250             | herbata                                               | 250             | herbata                                               | 250             |
|                     |                                                       | 100             |                                                       | 100             |                                                       | 100             |
|                     | Chleb zwykły (1,7)                                    | 35              | Chleb pszenny                                         | 15              | Chleb razowy                                          | 15              |
|                     |                                                       | 15              |                                                       | 60              |                                                       | 60              |
|                     | Chleb razowy (1)                                      | 60              | Masło(7)                                              | 50              | Masło(7)                                              | 50              |
|                     |                                                       | 50              |                                                       | 50              |                                                       | 50              |
|                     |                                                       | 50              | Pastarybna (4,7)                                      |                 | Paprykarz 94)                                         |                 |

|                         |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                         | Paprykarz (4)                                                                                                                                            |                        | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                      |                        | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                      |                        |
|                         | Szynka drobiowa (6)                                                                                                                                      |                        | Mix sałat z pomidorem                                                                                                                                    |                        | Mix sałata z pomidorem                                                                                                                                   |                        |
|                         | Mix sałata z pomidorem                                                                                                                                   |                        |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |
|                         |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 3100</b><br><b>BIALKO: 112g</b><br><b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g</b><br><b>Węglowodany 414g w tym cukry 58g</b><br><b>Sól 2,5g błonnik 45g</b> |                        | <b>KCAL: 3031</b><br><b>BIALKO: 115g</b><br><b>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 38g</b><br><b>Węglowodany 410g w tym cukry 58g</b><br><b>Sól 2,5g błonnik 45g</b> |                        | <b>KCAL: 3011</b><br><b>BIALKO: 109g</b><br><b>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 38g</b><br><b>Węglowodany 369g w tym cukry 29g</b><br><b>Sól 2,1g błonnik 47g</b> |                        |
|                         | <b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>                                                                                                                      |                        | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>                                                                                          |                        | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>                                                                                                                        |                        |
|                         | <b>Posiłek</b>                                                                                                                                           | <b>Ilość w gramach</b> | <b>Posiłek</b>                                                                                                                                           | <b>Ilość w gramach</b> | <b>Posiłek</b>                                                                                                                                           | <b>Ilość w gramach</b> |
| <b>Śniadanie</b>        | Kaszka manna na mleku (1,7)                                                                                                                              | 250                    | Kaszka manna na mleku (1,7)                                                                                                                              | 250                    | Kaszka manna na mleku (1,7)                                                                                                                              | 250                    |
|                         |                                                                                                                                                          | 250                    |                                                                                                                                                          | 250                    |                                                                                                                                                          | 250                    |
|                         | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                                                     | 100                    | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                                                     | 100                    | Kawa zbożowa/herbata                                                                                                                                     | 100                    |
|                         |                                                                                                                                                          | 15                     |                                                                                                                                                          | 15                     |                                                                                                                                                          | 15                     |
|                         |                                                                                                                                                          | 30                     |                                                                                                                                                          | 30                     |                                                                                                                                                          | 30                     |
|                         | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                       | 30                     | Chleb pszenny (1,7)                                                                                                                                      | 30                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                       | 30                     |
|                         |                                                                                                                                                          | 100                    |                                                                                                                                                          | 100                    |                                                                                                                                                          | 100                    |
|                         | Masło(7)                                                                                                                                                 |                        | Masło(7)                                                                                                                                                 |                        | Masło(7)                                                                                                                                                 |                        |
|                         | Ser kanapkowy (7)                                                                                                                                        |                        | Ser kanapkowy (7)                                                                                                                                        |                        | Ser kanapkowy (7)                                                                                                                                        |                        |
|                         | Szynka drobiowa  (6,9)                                                                                                                                   |                        | Szynka drobiowa (6,9)                                                                                                                                    |                        | Szynka drobiowa  (6,9)                                                                                                                                   |                        |
|                         | Salatka warzywna                                                                                                                                         |                        | Salatka warzywna                                                                                                                                         |                        | Salatka warzywna                                                                                                                                         |                        |
|                         | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)                                                                                                   |                        | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka)                                                                                                   |                        | (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)                                                                                                   |                        |
|                         |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Baton pełnoziarnisty</b>                                                                                                                              | <b>40</b>              | <b>Baton pełnoziarnisty</b>                                                                                                                              | <b>40</b>              | <b>Baton pełnoziarnisty</b>                                                                                                                              | <b>40</b>              |
|                         |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |
| <b>Obiad</b>            | Zupa pomidorowa z ryżem G (1,7,9)                                                                                                                        | 300                    | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)                                                                                                                          | 300                    | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)                                                                                                                          | 300                    |
|                         | Pierogi z serem G (1,7)                                                                                                                                  | 350                    | Pierogi z serem (1,7)                                                                                                                                    | 350                    | Pierogi z serem (1,7)                                                                                                                                    | 350                    |
|                         | Surówka z marchewki                                                                                                                                      | 100                    | Surówka z selera,                                                                                                                                        | 100                    | Surówka z marchewki                                                                                                                                      | 100                    |
|                         |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Jogurt owocowy</b>                                                                                                                                    | <b>100</b>             | <b>Jogurt owocowy</b>                                                                                                                                    | <b>100</b>             | <b>Jogurt owocowy</b>                                                                                                                                    | <b>100</b>             |
|                         | <b>Jabłko</b>                                                                                                                                            | <b>130</b>             | <b>Jabłko</b>                                                                                                                                            | <b>130</b>             | <b>Jabłko</b>                                                                                                                                            | <b>130</b>             |
|                         |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          |                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata                                                                                                                                                  | 250                    | herbata                                                                                                                                                  | 250                    | herbata                                                                                                                                                  | 250                    |
|                         |                                                                                                                                                          | 100                    |                                                                                                                                                          | 100                    |                                                                                                                                                          | 100                    |
|                         | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                       | 35                     | Chleb pszenny                                                                                                                                            | 15                     | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                                                       | 35                     |
|                         |                                                                                                                                                          | 15                     |                                                                                                                                                          | 60                     |                                                                                                                                                          | 15                     |
|                         |                                                                                                                                                          | 60                     |                                                                                                                                                          | 50                     |                                                                                                                                                          | 60                     |
|                         | Chleb razowy                                                                                                                                             | 50                     | Masło(7)                                                                                                                                                 | 50                     | Chleb razowy                                                                                                                                             | 50                     |
|                         |                                                                                                                                                          | 50                     |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                          | 50                     |
|                         | Masło(7)                                                                                                                                                 |                        | Pasta rybna                                                                                                                                              |                        | Masło(7)                                                                                                                                                 |                        |
|                         | Paprykarz                                                                                                                                                |                        | Szynka drobiowa                                                                                                                                          |                        | Paprykarz                                                                                                                                                |                        |
|                         | Szynka drobiowa                                                                                                                                          |                        | Mix sałat z pomidorem                                                                                                                                    |                        | Szynka drobiowa                                                                                                                                          |                        |
|                         | Mix sałata z pomidorem                                                                                                                                   |                        |                                                                                                                                                          |                        | Mix sałata z pomidorem                                                                                                                                   |                        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 3100</b><br><b>BIALKO: 112g</b><br><b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g</b><br><b>Węglowodany 414g w tym cukry 58g</b><br><b>Sól 2,5g błonnik 45g</b> |                        | <b>KCAL: 3031</b><br><b>BIALKO: 115g</b><br><b>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 38g</b><br><b>Węglowodany 410g w tym cukry 58g</b><br><b>Sól 2,5g błonnik 45g</b> |                        | <b>KCAL: 3100</b><br><b>BIALKO: 112g</b><br><b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g</b><br><b>Węglowodany 414g w tym cukry 58g</b><br><b>Sól 2,5g błonnik 45g</b> |                        |

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4.Ryby i produkty pochodne
5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10.Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!